



令和8年2月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名		主 な 材 料			栄養価		家庭でとり たい食品
			赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小	中	
						エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	
2月	ケチャップライス 	厚切りハム 《防災給食》 ツナと野菜のスープ煮 ぼんかん	ぶたにく とりにく まぐろみずに	たまねぎ・とうもろこし・にんじん・トマト マッシュルーム たまねぎ・にんじん・だいこん・はくさい ほうれんそう・えのきたけ・ぼんかん	こめ・じゃがいも・あぶら・でんぶん・さとう	703	753	かいそう
3火	パン 	いわしのアングレース 《節分献立》 ポテトスープ メープルビーンズ	いわし ベーコン・だいず	 はくさい・にんじん・たまねぎ・とうもろこし ほうれんそう	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん・あぶら パンこ・さとう じゃがいも・さとう・メープルシロップ・あぶら	619	745	
4水	麦ごはん 	八宝菜 春雨サラダ (中学)ヨーグルト	ぶたにく・ひらてん・かまぼこ まぐろあぶらづけ (中学)ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ キャベツ・えだまめ・しょうが もやし・にんじん・とうもろこし	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ごまあぶら はるさめ・さとう・ごま・ごまあぶら	626	828	いも
5木	パン 	ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 白菜スープ	とりにく・ぶたにく チキンハム チキンウインナー しろいんげんまめ	たまねぎ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん はくさい・こまつな・たまねぎ・にんじん とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・でんぶん じゃがいも・ごまドレッシング・あぶら	631	786	
6金	麦ごはん 	根菜の卵とじ丼 豚汁 (中学)アーモンド	ぎゅうにく・ちくわ・たまご とうふ・ぶたにく・あぶらあげ みそ	にんじん・たまねぎ・ごぼう・さやいんげん だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら さつまいも・こんにゃく・(中学)アーモンド	635	836	くだもの
9月	麦ごはん 	カレーライス じゃこ入り海そうサラダ みかん	ぶたにく・しろいんげんまめ まぐろみずに・かいそう しらすばし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・にんにく しょうが キャベツ・にんじん・みかん	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ごま・さとう・あぶら	681	826	
10火	パン 	メンチカツ もやしのシャキシャキサラダ 冬野菜のスープ マーシャルピンズ	ぶたにく・わかめ ベーコン	たまねぎ・もやし・にんじん・とうもろこし はくさい・たまねぎ・にんじん・だいこん ほうれんそう	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・さとう こむぎこ・でんぶん・アーモンド・あぶら マーシャルピンズ	678	864	まめ
12木	パン 	かぼちゃグラタン カリフラワーのレモン風味サラダ クリームスープ	おから・とうにゅう・だいずこ ベーコン・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・カリフラワー・とうもろこし にんじん・レモン たまねぎ・こまつな・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・こめこ でんぶん・あぶら・さとう じゃがいも・マカロニ	688	862	
13金	麦ごはん 	親子丼 切干し大根とツナのごま炒め アセロラゼリー	とりにく・たまご・ちくわ まぐろあぶらづけ・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほししいたけ きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん さやいんげん	こめ・むぎ・さとう ごま・ごまあぶら・さとう・アセロラゼリー	699	850	かいそう
16月	麦ごはん 	チキンチキンれんこん 《地場産給食の日》 地場産たつぷり汁	とりにく ぶたにく・とうふ	れんこん・ねぎ はくさい・だいこん・にんじん・こまつな	こめ・むぎ・あぶら・さとう・ごま・でんぶん さつまいも	648	795	
17火	小パン 	ペンネボロネーゼ 大根サラダ 黒豆きなこクリーム	ぎゅうにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ・にんにく だいこん・れんこん・にんじん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・ペンネ・さとう オリーブあぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ・さとう くろまめきなこクリーム	699	873	きのこ
18水	麦ごはん 	いわしのかぼすレモン煮 小松菜のごま和え すまし汁	いわし なまあげ・あぶらあげ・わかめ	かぼす・レモン・こまつな・もやし・にんじん だいこん・ごぼう・にんじん・ほししいたけ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ごま・あぶら 28.1	780	33.5	
19木	黒糖パン 	鶏肉のマリネ コンソメスープ りんご	とりにく ベーコン	たまねぎ・にんじん・レモン はくさい・だいこん・にんじん・えのきたけ パセリ・りんご	パン(こむぎこ・こめこ)・こくとう・あぶら さとう・でんぶん 27.5	761	32.9	まめ
20金	わかめ麦ごはん 	炒り豆腐 きんぴらごぼう	わかめ・とりにく・とうふ・たまご かまぼこ ちくわ・ベーコン	たまねぎ・にんじん・えだまめ・ほししいたけ ごぼう・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・あぶら こんにゃく・ごま・ごまあぶら・さとう	685	844	
24火	パン 	肉団子と大豆のデミソース煮 ほうれん草サラダ ミルメーク	とりにく・だいず さかなソーセージ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・エリンギ にんにく・しょうが ほうれんそう・にんじん・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・さとう あぶら・でんぶん アーモンド・あぶら・さとう・ミルメーク	681	821	かいそう
25水	麦ごはん 	ぶりの揚げ煮 昆布の煮物 けんちん汁 りんごゼリー 《岩手県の料理》	ぶり・こんぶ・ちくわ とうふ・あぶらあげ	にんじん・しょうが はくさい・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・こむぎこ・でんぶん さとう・ごま・ごまあぶら こんにゃく・あぶら・りんごゼリー	664	805	
26木	パン 	ナゲット(小学1個・中学2個) マセドアンサラダ フリカッセ 《フランスの料理》	とりにく・ポークハム とりにく・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・きゅうり はくさい・たまねぎ・エリンギ・にんじん・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん・じゃがいも あぶら・こむぎこ・さとう・ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	699	887	種実 (ごま、アーモンドなど)
27金	麦ごはん 	おでん風煮 しそひじき和え おかかふりかけ	とりにく・うずらたまご・なまあげ がんもどき・ちくわ・こんぶ まぐろあぶらづけ・しそひじき のり・かつおぶし	だいこん もやし・にんじん・まっちゃん	こめ・むぎ・さといも・こんにゃく・さとう ごま・さとう・でんぶん	678	831	
						29.9	36.2	やさい

※ 献立は都合により、変更となることがあります。

かぜをひくのは、どうして？



かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入ることです。

このときに、疲れやストレス、栄養不足などで体が弱っていると、体の外にウイルスや細菌を追い出すことができず、せきや鼻水などのかぜの症状が出てきます。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。

日頃から手洗いやうがいをして、十分な睡眠と栄養をとって、かぜを予防しましょう。

かぜ予防のポイント



2月2日

周南市では、児童生徒の「防災」についての意識を高める

防災給食 目的で、「防災給食」を実施しています。今年度は、「備蓄品」のケチャップライス(非常用レトルト)を使用します。



季節の行事～節分～

2月3日

2月3日は節分です。

節分の日には、悪いもの(鬼)を追いはらい、1年の健康と幸せ(福)を呼びこむために、豆をまいたり、歳の数(または歳の数+1個)の豆を食べたりします。

また、鬼はいわしを焼いたときのおいが嫌いと言われているので、

いわしを飾ったり食べたりすることもあります。



◎物価高騰による食材費への影響を緩和するため、国の「物価高騰対応地方創生臨時交付金」を活用し、保護者負担は据え置いたままで、1食あたり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。

◎学校給食費(2月)の納付期限は3月2日(月)です。

口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。

ご希望の方は学校にお申し出ください。

◎魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。

◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

